## اخبار کوتاه

### کری مربی ازبکستان برای ایران قبل از فینال

مربی تیم ملی فوتبال ازبکستان شانس قهرمانی تیمش را در فینال کافا بیشتر از ایران دانست

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از استادیوم ازبکستان، دو تیم ملی ایران و ازبکستان فردا سه شنبه برای قهرمانی در جام کافا برابر هم به میدان خواهند رفت.

ولادو رادملوویچ، کمک مربی تیم ملی ازبکستان در لیتا درباره دیدار با تاجیکستان گفت ماند بازی گذشته شاهد دو تیمه مختلف در این دیدار بودیم. علیرغم اینکه گل خوردیم، بازیکنان ما توانستند بهبود پیدا کنند ما برابر تاجیکستان شایسته پیروزی بودیم. همچنین چند بازیکن اصلی خودمان را نیز در این دیدار به زمین نفرستادیم و تقریبا با تیم دوم بازی کردیم.

او درباره دیدار با ایران در فینال کافا نیز گفت: ما قدرت ایران را خوب می شناسیم. زمانی که در تیم ملی عراق بودیم، ۳ بار با ایران بازی کردیم. ما می دانیم که آنها چه توانایی هایی دارند.

رادملوویچ در مورد پیش بینی اش از قهرمان جام کافا گفت: شانس در فینال ۶۰-۴۰ به نفع ما تیم اصلی ازبکستان در فینال بازی خواهد کرد. این بازی برای ما بسیار مهم است.

### گریزمان بالاخره از ناراحتی اش پرده برداشت

هافبک تیم ملی فوتبال فرانسه فاش کرد که چگونه تصمیم دیدیه دشان برای تغییر کاپیتانی در این تیم بزرگ را تایید گذاشت

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از خبرگزاری فرانسه، لوریس، دروازه‌بان تاثیرگذار در ماه ژانویه پس از شکست در فینال جام جهانی به فوتبال ملی خود پایان داد. لوریس ۳۶ ساله بیش از یک دهه کاپیتان فرانسه بود. پس از اینکه رافائل وارن، مدافع میانی منچستریونایتد پس از شکست مقابل آرژانتین در ماه دسامبر، کفش های خود را در رده ملی آویخت، قرار بود آنتوان گریزمان مهاجم اتلتیکو مادرید به عنوان کاپیتان انتخاب شود ولی کیلیان امباپه، مهاجم ۲۴ ساله پاری سن ژرمن پس از گفتگو با دیدیه دشان سرمربی تیم، این پیشنهاد را پذیرفت.

آنتوان گریزمان که سابقه بیشتری نسبت به امباپه در تیم ملی کشورش دارد، در ارتباط با ناراحتی اش از این تصمیم گفت: هضم این موضوع سخت بود چون ۳۴ سال دارم و انتظار داشتم من کاپیتان شوم اما حتی اگر دیگر جوان نباشم تا آخر با قدرت به کارم ادامه خواهم داد. یک روز و نیمه تا دو روز طول کشید تا این تصمیم را هضم کردم، نکته اصلی این است که وقتی به زمین می روم، کاملا خوشحالم این مهمترین چیز برای من است. او ادامه داد: من هرگز نمی خواستم به پایان فوتبالم در تیم ملی برسم و از تیم ملی کناره گیری کنم، حتی به ذهنم هم خطور نکرد. این غیرممکن است. من تیم فرانسه را خیلی دوست دارم.

گریزمان در بخش دیگری از صحبت های خود نیز گفت: به طور کلی، تا زمانی که شایسته دعوت به تیم باشم در تیم ملی کشورم خواهم بود و دوست دارم کارم را پیش ببرم. هیچ چیز تغییر نخواهد کرد و رابطه خوبی با کیلیان امباپه دارم.

امباپه که ۶۹ بار برای کشورش بازی کرده است، در فینال جام جهانی هت‌تریک کرد ولی فرانسه در ضربات پنالتی مغلوب آرژانتین شد تا این فوق ستاره نتواند دومین قهرمانی خود را در جام جهانی تجربه کند. فرانسه با ۹ امتیاز از ۳ بازی مقتدرانه در صدر جدول گروه خود در انتخابی یورو ۲۰۲۴ قرار گرفته است.

### الفتح عربستان به دنبال سرمربی پیشین استقلال

باشگاه الفتح عربستان در حال مذاکره با آندرا استرامانچوتی، سرمربی پیشین استقلال است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از الشرق الاوسط، الفتح در فصلی که گذشت در رده ششم لیگ عربستان قرار گرفت.

الفتح به دنبال حضوری قدرتمندتر در فصل آینده لیگ حرفه‌ای عربستان است و به همین خاطر در گام نخست به دنبال آوردن یک سرمربی بزرگ است.

آندرا استرامانچوتی سرمربی سرشناس ایتالیایی گزینه‌ای است که مدیران باشگاه الفتح در حال مذاکره با او هستند و قصد جذب او را دارند.

استرامانچوتی فصل قبل در لقرفته مربیگری کرد و قبل از آن هم هدایت استقلال را برعهده داشت اما اینتر سرشناس‌ترین تیمی است که او در آن مربیگری کرده است.

به گزارش ایسنا عربستانی‌ها در حال سرمایه‌گذاری هنگفت در فوتبال هستند و در مدت زمان اخیر ستاره‌های بزرگی مانند بنزما و رونالدو را به کشور خود برده‌اند و در روزهای اخیر هم اخبار بسیاری درباره حضور بازیکنان پایه سن گذشته اما سرشناس در این کشور شنیده می‌شود.

### کی‌روش: یک ثانیه هم در قبول پیشنهاد قطر تردید نکردم

سرمربی برتغالی تیم ملی فوتبال قطر تکرار قهرمانی در آسیا و صعود به جام جهانی را دو هدف بزرگ خود با این تیم دانست. او گفت که لحظه‌ای در قبول پیشنهاد قطری‌ها تردید نکرده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از اترای، کارلوس کی‌روش بعد از جام جهانی ۲۰۲۲ هدایت تیم ملی فوتبال قطر را برعهده گرفت. او درباره دلیل قبول هدایت قطر گفت: رابطه من با مسئولان فدراسیون فوتبال قطر بسیار دوسته و قابل اعتماد بود. از آن‌ها به خاطر اعتماد و حمایتی که از من داشتند بسیار تشکر و قدردانی می‌کنم. وقتی این فرصت برای من پیش آمد و مسئولان فدراسیون فوتبال قطر خواستار همکاری شدند لحظه‌ای تردید نکردم. حتی یک ثانیه هم درنگ نکردم و به آن‌ها پاسخ مثبت دادم و این به دو دلیل بود: نخست اینکه رویای من این بود که با ۵ تیم به جام جهانی صعود کنم و می‌خواهم که قطر پنجمین صعود من باشد. من با آفریقای جنوبی، برتغال و ایران (دو صعود) به جام جهانی رفته‌ام، با مصر هم تا آستانه صعود به جام جهانی رفتم اما در نهایت نشد و اما دلیل دوم پیشرفت چشمگیری است که فوتبال قطر در ۱۳ سال اخیر داشته است و توجه بسیار زیادی است که مسئولان این کشور به فوتبال در همه زمینه‌ها دارند.

کی‌روش از دو هدف بزرگ خود با قطر گفت: من دو هدف با قطر دارم؛ نخست تکرار قهرمانی با این تیم در جام ملت‌های آسیا و دوم صعود به جام جهانی. قطر نخستین جام جهانی خود را تجربه کرد اما این حضور به خاطر میزبانی بود و نه صعود مستقیم. فدراسیون فوتبال قطر با میزبانی جام جهانی این فرصت را برای بازیکنان جوانی به وجود آورد که حضور در این رقابت بزرگ را تجربه کنند و اکنون نوبت ادای دین به فدراسیون قطر است و باید خودمان به صورت مستقیم صعود به جام جهانی را کسب کنیم.

# وزیر ورزش از مجلس کارت زرد گرفت

نمایندگان مجلس، توضیحات وزیر ورزش درباره علت بی‌عدالتی در توزیع زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی در کشور را قانع کننده ندانستند و به وی کارت زرد دادند.

**به گزارش پیام آشنا**، در جلسه علنی دیروز (دوشنبه ۲۹ خرداد ماه) مجلس شورای اسلامی سوال روح الله نجابت نماینده مردم شیراز مبنی بر علت بی‌عدالتی در توزیع زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی در کشور و کوتاهی در اجرای مصوبات سفرهای استانی رئیس جمهور و وعده‌های اعلام شده وزیر درباره ساخت تأسیسات ورزشی از وزیر ورزش و جوانان در دستورکار قرار گرفت.

نماینده سوال کننده توضیحات سجادی و قانع کننده ندانست و توضیحات وزیر ورزش و جوانان درباره سوال مذکور به رأی نمایندگان گذاشته شد که وکلای ملت با ۶۳ رأی موافق، ۱۴۶ رأی مخالف و ۶ رأی ممتنع از مجموع ۲۲۶ نماینده حاضر در جلسه علنی توضیحات سجادی را قانع کننده ندانستند و به وی کارت زرد دادند.

# قلعه‌نویی: فوتبال جایی برای لذت و احترام است

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران ابراز امیدواری کرد هواداران فوتبال ایران و ازبکستان فردا نمایشی لذتبخش از تیم‌هایشان در دیدار نهایی مسابقات کافا را نمایش کنند.

**به گزارش پیام آشنا**، تیم ملی فوتبال ایران عصر امروز (سه‌شنبه) در جریان فینال تورنمنت کافا به مصاف ازبکستان می‌رود. امیر قلعه‌نویی در نشست خبری پیش از این دیدار اظهار کرد: خیلی خوشحالم که برای چندمین بار به کشور خوب ازبکستان سفر کردم‌ام. شناخت کافی نسبت به فوتبال این کشور داریم و می‌دانیم که ازبکستان سرمایه گذاری منطقی در فوتبالش انجام داده است. این سرمایه گذاری چه در بخش زیر ساخت و چه در بحث فنی انجام شده است.

سرمربی تیم ملی به دیدار ایران وازبکستان در جام ملتهای ۲۰۰۷ اشاره کرد و گفت: انسجام من این است که از نظر فنی و زیر ساختها ازبکستان خیلی پیشرفت کرده است. امیدوارم فردا فینال خوبی بین دو تیم برگزار شود چون هم ایران و هم ازبکستان تیم‌های خوب آسیا هستند و مطمئنم با حضور تماشاگران جذابیت این بازی دو چندان خواهد شد.

خبرنگار ازبکستانی با اشاره به حضور چندباره قلعه‌نویی در ازبکستان و خوش آمد به او برای حضور مجدد در این کشور، از سرمربی تیم ملی درباره وضعیت سرداز آزمون برای بازی فردا پرسید که قلعه‌نویی دربلیخ گفت: من هم خیلی خوشحالم که برای چندمین بار در کشور خوب ازبکستان حضور پیدا کردم اما در پاسخ به سوال شما باید بگویم سرداز آزمون مصدومیت جدی ندارد اما تیم پزشکی در حال کار کردن روی اوست و تا بعدظاهر مشخص می‌شود می‌تواند در دیدار فینال خوبی بین دو تیم برگزار شود چون هم ایران و هم ازبکستان تیم‌های خوب آسیا هستند و مطمئنم با حضور تماشاگران جذابیت این بازی دو چندان خواهد شد.

خبرنگار ازبکستانی با اشاره به حضور چندباره قلعه‌نویی در ازبکستان و خوش آمد به او برای حضور مجدد در این کشور، از سرمربی تیم ملی درباره وضعیت سرداز آزمون برای بازی فردا پرسید که این تیم نیز اظهار کرد: پیش از پاسخ به این سوال برای سرمربی و همکار خوبم در تیم ملی ازبکستان آرزوی سلامتی می‌کنم و ان شاءالله بطور کامل بگویم سرداز آزمون مصدومیت جدی ندارد اما تیم پزشکی در حال کار کردن روی اوست و تا بعدظاهر مشخص می‌شود می‌تواند در دیدار فینال خوبی بین دو تیم برگزار شود چون هم ایران و هم ازبکستان تیم‌های خوب آسیا هستند و مطمئنم با حضور تماشاگران جذابیت این بازی دو چندان خواهد شد.

خبرنگار ازبکستانی با اشاره به حضور چندباره قلعه‌نویی در ازبکستان و خوش آمد به او برای حضور مجدد در این کشور، از سرمربی تیم ملی درباره وضعیت سرداز آزمون برای بازی فردا پرسید که کاپادزه از جمله بازیکنان بزرگ فوتبال ازبکستان بودند که در گذشته به عنوان بازیکن برای فوتبال ازبکستان زحمت کشیدند و اکنون به عنوان مربی فعالیت می‌کنند و شما باید قدر دان آنها باشید.

سرمربی تیم ملی در پایان با اشاره به برگزاری نخستین دوره رقابتهای کافا در سطح بزرگسالان اظهار کرد: من از مسئولان کافا چه در قرقیزستان و چه در ازبکستان تشکر می‌کنم اما همانطور که در قرقیزستان گفتم اینجا هم می‌گویم که امیدوارم در دوره‌های بعد این مسابقات با کیفیت بالاتری انجام شود. شروع هر کار سختی‌های خودش را دارد و این طبیعی است. کافا اولین دوره‌ای است که در سطح بزرگسالان برگزار می‌شود و قطعا کمبودهایی دارد ولی امیدوارم در دوره‌های بعد با کیفیت‌تر برگزار شود. خوشحالم با نفرات اصلی به این مسابقات آمدیم چون باید به این رقابتها و تیمها احترام گذاشت. فوتبال جایی برای احترام و لذت است. مثلا ببینید ارژانتین که با استرالیا بازی کرد؛ همه نفراتش به زمین آمد، با تیمهای بزرگ اروپایی مقابل تیمی مثل جبل الطارق با همه نفرات بازی می‌کنند، یا برزیل با کنگو یا تیم اصلی بازی کرد بنابراین فوتبال جای احترام و لذت است. امیدوارم فردا بازی خوبی برای هواداران باشد، چه آنهایی که در تلویزیون بازی را می‌بینند چه آنهایی که در استادیوم حاضر می‌شوند و در پایان نتیجه هم دست خداست.

# همایش پیاده‌روی غدیر در فردیس برگزار می‌شود

رئیس اداره ورزش و جوانان فردیس گفت: به مناسبت گرامیداشت عید غدیر خم و در راستای ایجاد نشاط همایش پیاده روی غدیر روز جمعه ۱۶ تیرماه در شهرستان فردیس برگزار می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، سعید کولیبوند اظهار کرد: به مناسبت گرامیداشت عید غدیر خم و در راستای ایجاد نشاط همایش پیاده روی غدیر روز جمعه ۱۶ تیرماه در شهرستان فردیس برگزار می‌شود.

وی بیان کرد: این پیاده‌روی در راستای بزرگداشت شعائر دینی و افزایش روحیه نشاط در بین خانواده‌ها انجام شد.

رئیس اداره ورزش و جوانان فردیس متذکر شد: به همین منظور جلسه‌ای در محل اداره ورزش و جوانان با حضور حجت الاسلام والمسلمین روستایی به نمایندگی از دفتر امام جمعه شهرستان، سرگرد کریمی رئیس اداره تربیت‌بدنی سپاه شهرستان، یوسفی به نمایندگی شهرداری شهر فردیس و عبدالملکی رئیس هیأت ورزش‌های همگانی شهرستان برگزار شد.

# نوید بازگشت مردان آهنین به تلویزیون

قهرمان یا سابقه قوی‌ترین مردان ایران درباره برخی اتفاقات مسابقات روسیه: گفت: سفرمان به روسیه برای شرکت در این مسابقات حدود ۳۰ ساعت طول کشید و این موضوع ضربات زیادی به ما زد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، علیرضا ظرفچی در خصوص آخرین مسابقات قوی‌ترین مردان روسیه که ۲ تیم از ایران در آن شرکت و مقام دوم را کسب کردند، گفت: حریفان سختی داشتیم که از جمله آنها مارکوف، قهرمان ۲ سال پیش قوی‌ترین مردان جهان بود. دیوید سمی، قهرمان دنیا و رکورددار دمبل ۱۴۷/۵ کیلوگرم که شکست دادن او ساده‌ای نیست هم در مسابقات بود.

وی ادامه داد: انجیوه‌های خاصی در این مسابقات شرکت می‌کردند. به خواسته برگزار کننده‌های مسابقات به عنوان داور در مسابقات حاضر شدم و شاهد بودم که برخی قوانین در حین مسابقات تغییر کرد و باعث شد تیم ما از حریفان عقب بماند، با اینکه ما کاملاً از آنها پیش بودیم. اگر این اتفاق رخ نمی‌داد نیازی به اینم آخر که محمد عزت‌پور مصدوم شد، نداشتیم. زیرا صدر جدول را با اختلاف زیاد از آن خود کردیم و با مصدومیت یک عضو تیم نیز بازمی‌توانستیم قهرمان شویم.

داور بین‌المللی رشته قوی‌ترین مردان در مورد مصدومیت حاصل شده برای محمد عزت‌پور در مسابقات، عنوان کرد: تورم پای محمد خیلی زیاد است و هنوز نمی‌توان فهمید که چه اتفاقی برایش افتاده است. اما امیدوارم که خیلی جدی نباشد. در آیینم آخر که او می‌خواست گوشی را بلند کند، به علت ناهمواری زمین مسابقه، زانویش برگشت و نتوانست مسابقه را ادامه دهد. یکی از دلایل این اتفاق سختی‌های مسیر رفت بود که ۳۰ ساعت طول کشید. ما پنجشنبه صبح راه افتادیم و پرواز مستقیم برای روسیه نداشتیم و از طریق امارات به روسیه رفتیم. مسیرها شلوغ بود و راه ۲ ساعته تا محل اسکان برای ما حدود ۶ ساعت طول کشید و خیلی به بچه‌ها فشار آمد.

وی افزود: به علت فشارهایی که در ماشین به محمد عزت‌پور آمد، مفاصل پایش خشک شده بود. زمان کمی تا مسابقات داشتیم و همین مشکلات دست به دست هم دادند تا اینکه آن مصدومیت پیش آمد. این نکته را هم بگویم که پس از مصدومیت عزت‌پور، رامین فرج‌نژاد سام باز تیم را به دوش کشید. عزت‌پور، هفت بار قهرمان جهان شده و این اتفاقات هیچی از افتخارات او کم نمی‌کند.

ظرفچی با اشاره به دیگر مسابقه همزمان با روسیه در ازبکستان که علی‌اکبر جعفری در آن شرکت کرد، گفت: همین مشکلات برای علی اکبر جعفری نیز پیش آمد و در لحظات آخر ۲ اینم را تغییر دادند چرخاندن ماشین و حرکت تریلی نه در آینم‌ها بود و نه تمرینی بابت آن شده بود که این مسئله ضربه خیلی بدی به ما زد. در آن مسابقات نیز می‌خواستند مثل کاری که با پیمان ماهری‌پور کردند، نگذارند به حقش برسد اما با تلاش‌های همراهان و مربی نتوانستند. نهایتاً با اختلاف یک امتیاز با نفرات سوم و چهارم، مقام پنجم را کسب کرد و نمایش خوبی داشت.

وی تأکید کرد: فرامرز رحمانی و محمدرضا تاژمرو نیز هفته آخر به ما اضافه شدند اما با غیرت تمام اجازه ندادند بی‌نصیب از مسابقات بازگردیم. از طرف دیگر رضا قیطیلی هم مثل همیشه باعث افتخار ما شد و قهرمانی را کسب کرد. برای کسب این اتفاقات از همه دوستان و همراهان قوی‌ترین و مسئولانی که کمک کردند، متشکرم.

عضو قوی‌ترین مردان ایران در قسمتی درباره برنامه تلویزیونی «مردان آهنین» خاطرنشان کرد: امسال مسابقات را در بهمن ماه برگزار نمی‌کنیم و می‌خواهیم مهر ماه استارت رقابت‌ها را بزنیم و این مسئله می‌تواند یک نوید برای دوستداران این برنامه باشد. ممکن است امسال این برنامه باز هم از تلویزیون پخش شود. البته من نمی‌توانم چیزی را قطعی بگویم اما امسال امیدها برای این اتفاق بسیار بالاست.

## نشست فوری هیئت‌مدیره پرسپولیس در واکنش به حرف‌های یحیی؛

# درویش باید جواب دهد

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس باید در روزهای آتی گزارش عملکرد خود در هفته اخیر را به باشگاه ارائه دهد.

**به گزارش پیام آشنا**، تیم فوتبال پرسپولیس فصل را با قهرمانی در لیگ برتر، جام حذفی و سوپرکاپ پشت سر گذاشت اما پس از پایان لیگ هنوز قلمانی برای تقویت این باشگاه صورت نگرفته است.

یحیی گل‌محمدی سرمربی سرخپوشان پس از آخرین دیدار تیمش مقابل استقلال و فتح جام حذفی اعلام کرد که با وجود داشتن قرارداد برای فصل بعد، باید خواسته‌هایش برآورده شود تا بتواند به همکاری ادامه دهد.

پس از پایان فصل سرمربی سرخپوشان به مسافرت رفت و قرار شد پس از بازگشت به باشگاه بیاید تا در مورد برنامه‌هایش برای فصل آتی گفت‌وگو کند. سرمربی پرسپولیس در گفت‌وگویی که با مسئولان باشگاه داشت، حدود ۱۰ روز قبل لسامی بازیکنان مد نظرش را که باید قرارداد داشتن تمدید شود را به باشگاه ارائه کرد اما اقدامی در این رابطه صورت نگرفت؛ موضوعی که موجب شد تا سرمربی سرخپوشان مدیران باشگاه را به باد انتقاد گیرد.

در همین راستا هیئت‌مدیره باشگاه پرسپولیس تمام امور مربوط به حفظ گل‌محمدی و جذب بازیکن برای فصل بعد را به رضا درویش مدیرعامل باشگاه سپرده و درویش که دیگر عضو هیئت‌مدیره نیست، باید هفته به هفته در نشست حضور پیدا کند و عملکرد خود را گزارش دهد.

با این حال در واکنش به انتقادات گل‌محمدی طی دو روز اخیر هیئت‌مدیره باشگاه پرسپولیس تشکیل جلسه می‌دهد تا در رابطه با این اظهارات گل‌محمدی و همچنین اقدامات درویش در هفته گذشته توضیحاتش را به هیئت‌مدیره ارائه دهد.

باشگاه پرسپولیس در سال‌های اخیر کارش را برای تقویت تیم بلافاصله پس از پایان فصل انجام می‌داد و از بازیکنان بزرگی رونمایی می‌کرد. برای مثال فصل قبل در فاصله چند روز پس از اتمام لیگ بیست و یکم در چند روز متوالی از بازیکنانی نظیر علیرضا بیرانوند، مرتضی پورعلی‌گنجی، دانیال اسماعیلی‌فر، کتورکی گولسیانی، مهدی احمدی، سروش رفیعی و سعید صادقی رونمایی شد اما این روزها با وجود گذشت بیش از ۲۰ روز از پایان فصل که پرسپولیسی‌ها در انتظار دریافت خبرهای خوب هستند، هیچ اتفاقی در باشگاه رخ نداده است.

## نکته

### شرط ورزش برای بیماران قلبی

بیماران قلبی باید با لحاظ فرادادن برخی مسائل به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا ورزش به عنوان یک روش شناخته شده در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی عروقی، می‌تواند نقش کلیدی در بهبود عملکرد و کیفیت زندگی افراد جامعه داشته باشد.

بیماری‌های قلبی شامل ملیط وسیعی از بیماری‌های ناشی از آترواسکلاروز، عروق کرونر، بیماری‌های مادرزادی، اختلالات در ساختار دریچه‌ها یا حفره‌های قلبی، ناراسایی قلبی و پیوند قلب است و با وجود اثرات مفید ورزش، انجام ورزش نامناسب توسط بیماران قلبی می‌تواند ریسک بلای عوارض و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد.

بیش از ۵۰ سال تجربه نشان داده است که ایمن‌ترین و موثرترین روش برای شروع ورزش در همه گروه‌های بیماران قلبی، انجام آن در مراکز توانبخشی قلبی و تحت نظر پزشک و همراه با مانیتورینگ است.

علاوه بر بیماران قلبی، افراد مبتلا به بیماری‌های عروق محیطی، سندرم متابولیک، بیماری های ریوی و حتی افرادی که دارای فاکتورهای خطر بیماری قلبی هستند نیز از توانبخشی قلبی سود می‌برند.

بر اساس این مطلب که توسط سارا اطفلیان، متخصص پزشکی ورزشی تهیه‌شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: مطالعات نشان داده است کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی شامل بی تحرکی، پرفشاری خون، هایپر لیپیدمی، چاقی و مصرف سیگار می‌تواند در کاهش بروز و بار بیماری های قلبی عروقی موثر باشد.

رویکرد مراکز جامع توانبخشی قلبی نه تنها ورزش و سلامت جسمی بلکه سایر جنبه‌های زندگی سالم را نیز در بر می‌گیرد؛ به طور مثال از طریق مشاوره‌های روشناختی به کاهش سطح استرس و اضطراب بیماران کمک می‌شود یا با کمک کارشناسان تغذیه، رژیم های غذایی سالم و متناسب با شرایط هر بیمار تجویز می‌شود.

از روش‌های متعددی برای سنجش ظرفیت عملکردی افراد استفاده می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به تست ورزش، تست ورزش قلبی ریوی و مجموعه آزمون های سنجش قدرت، سرعت و عملکرد اشاره کرد.

طبق شرایط قلبی، میزان و نوع فعالیت فیزیکی هر بیمار از این تست‌ها برای ارزیابی و تعیین برنامه درمانی بیماران استفاده می‌شود و در نهایت پس از طی موفقیت‌آمیز یک دوره توانبخشی قلبی، پزشک با ارزیابی مجدد بیمار به وی اجازه می‌دهد به سطح مشخصی از فعالیت و در صورت امکان ورزش حرفه‌ای بازگردد.

Alborz.payam@gmail.com

## اخبار

### وزنه برداری جایزه بزرگ - کوبا
### وزنه بردار ایران طلایی شد

علی دلیوندی وزنه‌بردار دسته فوق سنگین ایران در مسابقات جایزه بزرگ کوبا با رکورد مجموع ۴۴۱ کیلوگرم به مدال طلا رسید.

**به گزارش پیام آشنا** در مسابقات وزنه برداری جایزه بزرگ کوبا علی دلیوندی نماینده ایران در دسته فوق سنگین روی تخته رفت به وقتی شد با کسب دو مدال طلا در یک ضرب و دو ضرب و همچنین مدال طلای مجموع روی سکوی قهرمانی بایستد.

**در حرکت یک ضرب**

دلیوندی در حرکت اول یک ضرب وزنه ۱۹۵ کیلوگرم را بالا برد و موفق به مهار آن شد.

در لفته در حرکت دوم دلیوندی وزنه ۲۰۳ کیلوگرم را بالای سر برد اما موفق به مهار آن نشد.

او در حرکت سوم یک ضرب باز هم وزنه ۲۰۳ کیلوگرم را بالای سر برد که این بار موفق به مهار آن شد.

دلیوندی با مهار وزنه ۲۰۳ کیلوگرم ضمن ثبت بهترین رکورد شخصی خود در یک ضرب، با اختلاف ۲۲ کیلوگرم از حریف بلاروسی خود روی سکوی قهرمانی ایستاد و مدال طلای یک ضرب دسته فوق سنگین را از آن خود کرد.

**حرکت دوضرب**

دلیوندی در حرکت اول دوضرب با مهار وزنه ۳۳۸ کیلوگرم سه چراغ سفید در بالت کرد.

او در حرکت دوم دوضرب، هم توانست وزنه ۳۵۱ کیلوگرمی را مهار کند.

دلیوندی در سومین حرکت دوضرب وزنه ۳۵۱ کیلوگرم را بالای سر برد که موفق به مهار آن نشد.

به این ترتیب علی دلیوندی وزنه‌بردار دسته ۱۰۹+ کیلوگرم با رکورد مجموع ۴۴۱ کیلوگرم هر سه مدال طلای دسته فوق سنگین رقابت‌های جایزه بزرگ کوبا را به دست آورد.

این مسابقات یکی از مراحل گزینشی المپیک است و رسول محمدی دیگر نماینده ایران در این رقابت‌هاست.

### برگزاری نشست هیات اجرایی
### انتخاب پرچم‌داران ایران در بازی‌های آسیایی در هیات اجرایی

هیات اجرایی کمیته ملی المپیک قرار است در مورد زمان برگزاری مجمع فوق العاده و انتخاب پرچم‌دار ایران برای آسیایی هانگژو تصمیم‌گیری کند.

**به گزارش پیام آشنا** نشست هیات اجرایی کمیته ملی المپیک و پرو از ساعت ۶ تا ۱۰ صبح برگزار شد. این نشست جلسات مهمی را در پی داشت.

کمیته ملی المپیک قرار است مجمع فوق‌العاده برگزار کند و فردا (سه‌شنبه) در نشست هیات اجرایی تاریخ آن نهایی می‌شود. در این مجمع فوق العاده بودجه ۱۴۰۲ فدراسیون ها لایحه می‌شود. خزانه‌دار گزارش خود را ارائه می‌دهد و همچنین سرپرست‌های بازی‌های آسیایی هانگژو و بازی‌های ساحلی جهانی به مجمع گزارش می‌دهند.

همچنین بایگان یانی سکوئیز در نشست هیات اجرایی تصویب و سپس در مجمع فوق العاده تایید نهایی می‌شود.

همچنین هیات اجرایی (فردا سه‌شنبه) برای مجمع فوق‌العاده نماینده دارن، مربیان، کارشناسان خبره نماینده باشگاه‌ها و نماینده ورزشکاران انتخاب می‌کند.

از دیگر نکات مهم در صدر جلسه هیات اجرایی، بحث در مورد انتخاب پرچم دار کاروان ایران در بازی‌های آسیایی است و قرار است یک مرد و یک زن انتخاب شوند.

### دعوت از ۱۷ بازیکن به اردوی تیم ملی هندبال زنان

کادر فنی تیم ملی هندبال زنان از ۱۷ بازیکن برای حضور در نخستین اردوی آماده‌سازی دعوت کرد.

**به گزارش پیام آشنا** اولین اردوی آماده‌سازی تیم ملی هندبال زنان کشورمان در سال جاری از یکم تا هفتم تیرماه در شهر تهران برگزار خواهد شد.

هلیه ملک، آزیتا محمدی، لیلی رضا، میناوطن پرست، امرا رشادی، آزیو کیانی آراسته، رحمانیان، آناز قاسمی، زهرا قلیچی، رویا نوروزی، بهار آبردگشت، حدیثه نوروزی، حکیمه کریمی، نوریه عباسی، مریم یوسفی، عطیه شهسواری، مهریان بشوی و نگار زنده بودی ۱۷ بازیکن دعوت شده به این اردو هستند.

این اردو در راستای آمادگی بانوان هندبالیست کشورمان جهت حضور پرقدرت در رویدادهای آتی سال جاری برگزار می‌شود.